

BAB IV

SIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang telah diuraikan pada bab sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa pola makan sehat di Jepang dan Indonesia terbentuk dalam konteks sosial budaya masing-masing. Pola makan tidak hanya berkaitan dengan kebutuhan gizi, tetapi juga dipengaruhi oleh pengetahuan, pengalaman, pendidikan, kebiasaan, keluarga, dan lingkungan sosial. Di Jepang, *Shokuiku* dan *kyūshoku* memberikan pengetahuan serta pengalaman mengenai makanan seimbang, sedangkan di Indonesia Isi Piringku memperkenalkan prinsip makan seimbang melalui edukasi dan media visual.

Kemudian adanya kebijakan pangan berperan sebagai bagian dari konteks sosial budaya yang memengaruhi pemahaman dan kebiasaan makan masyarakat. Di Jepang, *Shokuiku* memiliki dasar hukum dan diterapkan melalui sekolah, keluarga, serta lingkungan masyarakat. Di Indonesia, Isi Piringku digunakan sebagai pedoman dan media edukasi gizi. Dengan demikian, kebijakan pangan dapat menjadi bagian dari lingkungan sosial yang mendukung pembentukan kebiasaan makan sehat.

Dari Perbandingan menunjukkan bahwa Jepang dan Indonesia sama-sama menggunakan pendidikan untuk memperkenalkan pola makan sehat, tetapi memiliki bentuk penerapan yang berbeda. *Shokuiku* menghubungkan pendidikan makanan dengan pengalaman makan melalui sekolah dan *kyūshoku*, sedangkan Isi Piringku lebih banyak menggunakan pedoman, edukasi, dan media visual. Perbedaan tersebut menunjukkan bahwa pola makan sehat terbentuk melalui pengetahuan, pengalaman, kebiasaan, dan kondisi sosial budaya masyarakat masing-masing.